

7月 給食たより

令和8年6月29日
にしみたか学園
三鷹市立第二中学校
校長 木下 英典
栄養士 窪田 佑希子

先日、三鷹市内の農家さん、JA 東京むさしの職員の方、三鷹市の学校栄養士が集まり、学校給食に使用する市内産農産物についての意見交換会が実施されました。野菜の大きさや、重さ、曲がりの程度などについて確認をして給食調理に活かしたり、使用量増加を目指したりする目的で行われました。その中で、農家さんの給食に対する思いや、生産する上での苦労、児童生徒さんにむけた言葉などをお聞きしましたので、掲載します。



【大変なこと】

年々、気候が変わってきているため、代々築き上げてきたノウハウが使用できなくなっている。その時々で、やり方を工夫する必要がある。昨今の情勢により、資材が高騰している。



【生徒のみなさんへメッセージ】

三鷹市は身近なところに農家・畑があることを知ってもらいたい！
住んでいる家の近くで採れている野菜の美味しさを知ってもらいたい！
三鷹の旬を知ってほしい！
児童生徒さんに食べてもらいたいと思える野菜を作っています！

農家の方々は、子どもたちが食べる給食の食材を作っているという強い思いをお持ちで、丁寧に野菜を育てられていました。給食室はその思いを受け継ぎ、野菜を大切に扱い、おいしく調理して生徒のみなさんに届けます。



給食レシピご紹介

給食レシピをご紹介します。ごまダレは、お肉にもよく合います。おかかねぎふりかけは給食では三鷹産の葉ねぎを使っていますが、小ねぎ・万能ねぎで作ることができます。

魚のごまだれ焼き（作りやすい分量）

お好みの魚（切り身）	5枚～
にんにく（みじん切り）	1かけ
しょうが（みじん切り）	1かけ
ねぎ（みじん切り）	1本
酒	小さじ2
三温糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ2
片栗粉（下の水で溶く）	小さじ1
水	大さじ3
ごま油	小さじ1
白ねりごま	大さじ2

- ①魚を焼く
- ②にんにく～みりんまでを合わせて加熱する。
- ③溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④最後にごま油とねりごまを加える。
- ⑤焼いた魚にごまだれをかける。

おかかねぎふりかけ（作りやすい分量）

ごま油	小さじ1/2
葉ねぎ（1cmカット）	30g（約1/3束）
かつお節	1/2～1カップ
白いりごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2弱
三温糖	小さじ1
みりん	小さじ1
（水	適量）

- ①ごま油で葉ねぎを炒める。
- ②①にかつお節とごまを入れて炒める。
- ③調味料を加えて仕上げる。
- ④水分が足りないときは水を適量加える。



7月8日(水)は、

にしみたか学園カレーの日！

7月8日（水）に、三鷹市内産野菜の活用推進の一環として、にしみたか学園3校同日に三鷹産野菜たっぷりのドライカレーを作ります。ドライカレーとスタミナポテトに使う、にんにく・にんじん・なす・ズッキーニ・ピーマン・じゃがいも・はちみつは、東京むさし農業協同組合三鷹支店の協力を得て、三鷹市内で収穫されたものが届きます。トマトは三鷹市大沢の「指田ファーム」の指田さんから届けてもらう予定です。お楽しみに！！

